Kompetensi

10 Aktivitas Senam Artistik

Kata Kunci:

- *Senam Lantai*
- *Roll Belakang*
- *Handstand*
- *Meroda*
- *Loncat*
- *Guling*

Sumber: *www.pikiranrakyat .com*

Gerakan dalam senam dapat dibantu dengan menggunakan alat

Senam lantai dapat dilakukan dengan menggunakan alat. Contohnya melakukan loncat harimau dengan melewati peti kemudian melakukan roll depan dengan tungkai lurus.

Untuk memperindah gerakan-gerakan pada senam lantai diperlukan secara matang penguasaan semua gerakan. Setelah penguasaan semua gerakan senam ketangkasan baik dengan menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat dapat dikuasai, maka dapat kita rangkai gerakannya, agar latihan yang dilakukan tidak cepat bosan.

Senam lantai tanpa atau dengan menggunakan alat yang akan dibahas pada materi kali ini adalah sama dengan materi yang telah disampaikan pada semester awal, hanya saja pada pertemuan ini gerakan rangkaiannya lebih kompleks lagi.

A. Rangkaian Gerakan Senam Lantai Tanpa Alat

Adapun beberapa latihan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan alat, antara lain sebagai berikut.

1. Rangkaian Gerakan Roll Belakang Tungkai Lurus, Handstand, dan Berdiri Kangkang

Cara melakukan gerakan rangkaian ini adalah sebagai berikut.

a. Dari sikap berdiri, kemudian segera mengguling ke belakang dengan tungkai lurus.
b. Selanjutnya melakukan gerakan *handstand* dengan kaki lurus.
c. Kemudian turun ke berdiri kaki kangkang.
d. Gerakan terakhir adalah punggung horizontal.Lakukan gerakan ini dengan bantuan alat matras.

Sumber: *Agus Mahendra. 2000.*

Gambar 10.1 *Rangkaian gerakan roll belakang tungkai lurus, handstand, dan berdiri gerakan kangkang*

2. Rangkaian Gerakan Loncat, Meroda, dan Keseimbangan Sikap Kapal Terbang

Cara melakukan gerakan rangkaian ini adalah sebagai berikut.

a. Dari sikap lari, kemudian meloncat ke atas.
b. Setelah kaki turun dilanjutkan melakukan gerakan meroda.
c. Gerakan terakhir adalah melakukan gerakan keseimbangan sikap kapal terbang.

Gambar 10.2 *Rangkaian gerakan loncat, meroda, dan sikap kapal terbang*

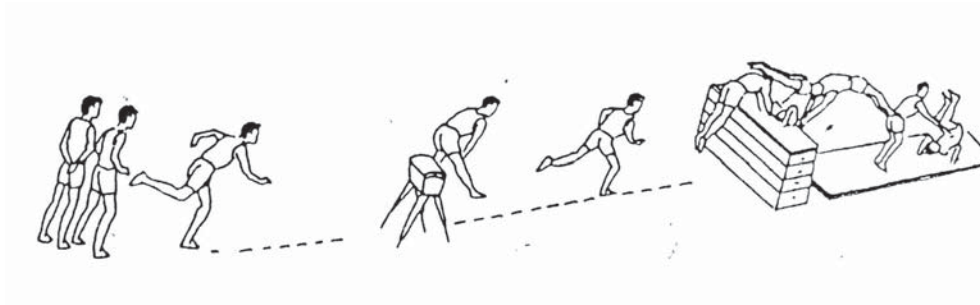
B. Rangkaian Gerakan Senam Lantai dengan Alat

Senam ketangkasan yang akan diuraikan dalam bab ini terutama mengenai senam dengan menggunakan alat khususnya menggunakan peti lompat.

Di bawah ini akan dijelaskan mengenai cara melakukan rangkaian gerakan senam lantai menggunakan alat matras, peti lompat dan kuda-kuda pelana (dumpel).

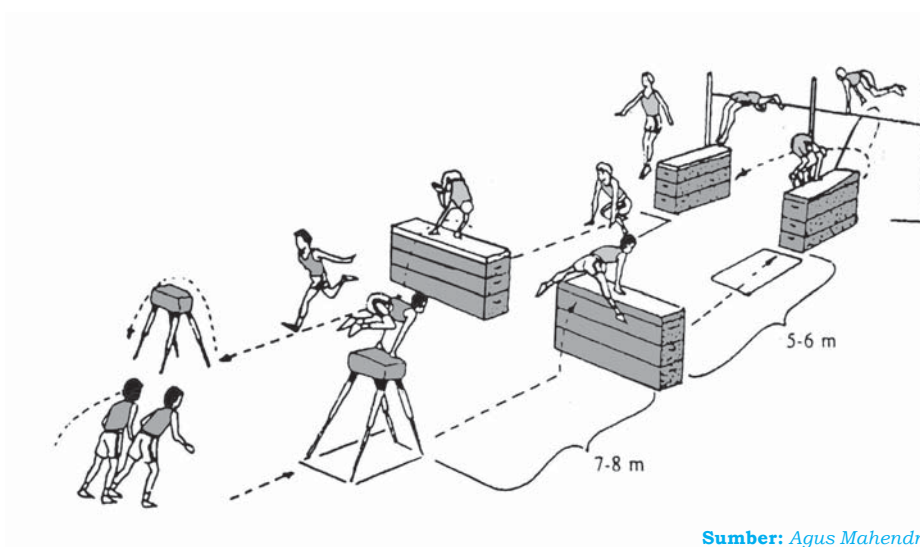
1. Rangkaian Lompat Kangkang, Guling Lenting, dan Guling Depan

Cara melakukan rangkaian gerakan tersebut adalah sebagai berikut.

a. Berdiri di belakang kuda-kuda pelana (dumpel) dengan jarak 1 sampai 2 meter.
b. Mulailah dengan awalan jalan atau lari kemudian lakukan lompat kangkang di kuda-kuda pelana (dumpel).
c. Dilanjutkan gerakan guling lenting di atas peti lompat.
d. Gerakan terakhir melakukan guling depan di atas matras.
e. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

Gambar 10.3 *Rangkaian lompat kangkang, guling lenting, dan guling depan*

2. Rangkaian Lompat Jongkok, Lompat Jongkok Variasi, dan Lompat Kangkang

Cara melakukan rangkaian gerakan tersebut adalah sebagai berikut.

a. Berdiri di belakang kuda-kuda pelana (dumpel) dengan jarak 1 sampai 2 meter.
b. Mulailah dengan awalan jalan atau lari kemudian lakukan lompat kangkang di atas peti lompat.
c. Dilanjutkan lompat jongkok bervariasi.
d. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

Sumber: *Agus Mahendra. 2000.*

Gambar 10.4 *Rangkaian lompat jongkok, lompat jongkok variasi, dan lompat kangkang*

Pelatihan

1. Apakah tujuan melakukan gerakan lompat kangkang di atas peti lompat?
2. Apakah tujuan melakukan gerakan meroda dan sikap kapal terbang dalam senam lantai tanpa alat?

Tugas

1. Lakukan rangkaian gerakan loncat, meroda, dan sikap kapal terbang!
2. Lakukan rangkaian gerakan lompat jongkok, lompat jongkok variasi, dan lompat kangkang!

Tahukah Kamu

Perlu diketahui bahwa:

1. Bentuk-bentuk rangkaian gerakan senam ketangkasan yang telah dikemukakan di atas, hanyalah beberapa contoh rangkaian gerakan saja. Jadi masih banyak bentuk-bentuk rangkaian gerakan yang lainnya.
2. Sebagai contoh : untuk senam ketangkasan yang menggunakan peti lompat. Awalan jalan atau lari kemudian lompat kangkang, setelah itu guling depan dan yang terakhir melakukan loncat harimau atau *tiger sprong* dengan melompati peti lompat.
3. Sedangkan untuk senam ketangkasan tanpa menggunakan alat contohnya: awalan berdiri tegak. Kemudian melakukan gerakan *handstand*, berputar dan melakukan roll kaki lurus, dan yang terakhir melakukan gerakan loncat harimau atau *tiger sprong.*

Rangkuman

1. Senam ketangkasan atau artistik dapat dibagi dalam dua kelompok, yaitu senam ketangkasan dengan menggunakan alat, dan tanpa menggunakan alat.
2. Tujuan melakukan latihan lompat kangkang (*straddle vault*) adalah untuk melatih kekuatan otot bahu dan lengan.
3. Tujuan melakukan latihan lenting tangan adalah untuk melatih kekuatan otot bahu, lengan dan kaki.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar!

1. Senam yang menggunakan alat matras disebut senam....
   a. irama
   b. lantai
   c. aerobik
   d. SKJ
2. Alat yang digunakan untuk senam ketangkasan, ***kecuali***....
   a. peti lompat
   b. dumpel
   c. kuda-kuda pelana
   d. matras
3. Gerakan mengguling ke atas depan dengan melenting yang disebabkan oleh lecutan kedua kaki dan dorongan kedua tangan memakai tengkuk sebagai tumpuan disebut....
   a. guling depan
   b. guling belakang
   c. lenting kepala
   d. sikap lilin

4. Gerakan senam ketangkasan yang dapat dilakukan di atas peti lompat, ***kecuali*** ....
   a. lompat kangkang
   b. lompat jongkok
   c. *radslag*
   d. guling depan
5. Induk organisasi senam tingkat nasional adalah....
   a. PERSANI
   b. PSSI
   c. PBVSI
   d. PERBASASI
6. Latihan *handstand* sangat baik untuk melatih kekuatan otot-otot....
   a. kaki
   b. lengan
   c. perut
   d. leher
7. Istilah lain untuk gerakan guling lenting adalah....
   a. *radslag*
   b. *roll depan*
   c. *roll kop kip*
   d. *neckspring*
8. Induk organisasi senam tingkat dunia adalah ....
   a. IAAF
   b. PERSANI
   c. FINA
   d. FIG
9. Kunci keberhasilan dalam meroda berada pada kekuatan ....
   a. pinggul dan tungkai
   b. kepala dan tangan
   c. lengan
   d. bahu
10. Di bawah ini yang bukan termasuk ke dalam unsur dalam melakukan gerakan guling depan adalah ....
   a. fleksibilitas
   b. keseimbangan
   c. kecepatan
   d. koordinasi

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apakah kepanjangan dari PERSANI?
2. Sebutkan alat yang digunakan untuk melakukan senam lantai!
3. Sebutkan unsur-unsur yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan guling lenting!
4. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan loncat, meroda, dan sikap kapal terbang tanpa menggunakan alat!
5. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang, guling lenting, dan guling depan dengan alat!